

# Lesbrief 19 – De vruchten van meditatie

Jaar 1

Kim Nataraja

In onze geest beperken we het doel en het nut van meditatie vaak tot een manier om ons oppervlakkige zelf te ontspannen en om te gaan met ons stressvolle leven. De geconcentreerde aandacht op ons gebedswoord, onze mantra, veroorzaakt dat inderdaad. En dat is ook prima!

Maar meditatie als een spirituele discipline, als gebed, is veel meer dan dat. Het gaat erom getransformeerd te worden tot de persoon die God graag wil dat we zijn, door de wijsheid van ons diepere zelf te integreren met de bekwaamheden van het ego. Door de alledaagse gedachten van ons oppervlakkige zelf het zwijgen op te leggen en onze aandacht op God te richten, openen we onszelf voor het werk van Gods liefde in de kern van ons wezen. Ons gebedswoord 'Maranatha' wordt dan een krachtige roep van liefde. De gevolgen daarvan, het antwoord daarop, verandert ons leven totaal: het zorgt ervoor dat we ons bewust worden van de spirituele dimensie, en deze ervaring voegt een contemplatieve dimensie toe aan onze manier van bestaan en van leven. De beste manier om de gevolgen hiervan te beschrijven en de deugden die hierdoor in ons naar boven worden gebracht, zijn te vinden in de woorden van Paulus in Gal. 5:22: liefde, blijdschap, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, trouw, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Dit zijn geen deugden die we kunnen bereiken door onze eigen inspanningen in het dagelijks leven, maar tekenen van wat God al in ons heeft bereikt.

*"Mijn persoonlijke overtuiging is dat meditatie je leven ongelooflijk veel rijker kan maken....meditatie is de grote integrerende kracht in je leven, die diepte en perspectief geeft aan alles wat je bent en alles wat je doet... de reden hiervoor is dat je begint te leven vanuit de kracht van Gods liefde... die in ons hart aanwezig is in al haar onmetelijkheid, al haar eenvoud, in de Geest van Jezus." (John Main)*

Dit betekent zeker niet dat je de meditatie moet gaan evalueren: "Ben ik meer ontspannen? Ben ik geduldiger?" Zo denk je over de meditatie na in de termen van het ego, in de termen van het oppervlakkige zelf, in termen van 'resultaten'. In tegendeel, wat we proberen te doen als we ons op onze mantra concentreren, is om het ego en zijn preoccupaties juist los te laten, en met name zijn behoefte aan waardering van anderen. We leren "om onszelf (het ego) te verloochenen." We moeten ons oppervlakkige zelf tijdelijk achterlaten om ons te realiseren dat we veel meer zijn dan

dat.

*"Tijdens de meditatie proberen we de barrières, die we rondom onszelf hebben opgericht en die ons afsnijden van ons bewustzijn van de aanwezigheid van Jezus in ons hart, af te breken... zodra we binnentreden in het menselijk bewustzijn van Jezus, beginnen we te zien zoals Hij ziet, lief te hebben zoals Hij liefheeft, te begrijpen zoals Hij begrijpt en te vergeven zoals Hij vergeeft." (John Main, 'The hunger for depth and meaning').*

De wekelijkse meditatiegroep speelt een belangrijke rol bij deze transformatie, zoals John Main altijd benadrukte. Door elkaar te ontmoeten en samen te bidden, bemoedigen en ondersteunen we elkaar, waardoor gemeenschap en verbondenheid ontstaat, en deze aspecten weerspiegelen de liefde voor zichzelf, voor de naaste en voor God als één werkelijkheid.